بداية جديدة

أشعر بالراحة بفضل الرحمن

سارة بنت محمد حسن





إن الحمد لله، نحمده تعالى ونستعينه ونستهديه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهدِه الله تعالى فلا مُضِلَّ له، ومن يُضْلِلْ فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم.

ملحق محاضرة 13

مُلحق عالسريع متعلق بمحاضرة بداية جديدة اللي فاتت علشان الأسئلة اللي جاءت، والأسئلة اللي حسيت فيها إني محتاجة أوضح شوية حاجات، أو أوضح حاجة المفروض أنا قلتها في المحاضرة بس بحس مش بنكون مركزين شوية...
أنا نفسي نسمع المحاضرات دي بشوية تركيز كدة.

فخلي ده حاجة مختصرة جدًّا...

••

السؤال اللي جاني اللي بعته مكتوبًا على القناة، القصة بتاعة وحدة مامتها بتعنفها تعنيفًا شديدًا، وألفاظ وحشة... فالبنت من الضغط النفسي بتاع الموقف عياط وانهيار وكده، فيبدأ يجي لها

الخاطر؛ لأن ده نوع من أنواع الدفاع بتاع المخ علشان تهدأ. يعني البنت منفعلة انفعال عادي أوي، فبعض الناس بيكون من وسائل دفاع مخهم عند الانفعال العالي اللي بخلي فيه إفرازات شديدة جدًّا في المخ، بيخلي ضغوط، بيخلي الجسم في حالة متعصبة جدًّا؛ علشان يهدّيه، يبتدي يعمل له خواطر تريحه.

في ناس في المواقف اللي زي دي مثلًا ممكن تلاقيهم بيضحكوا مثلًا، يفتكروا مثلًا موقف ويضحكوا، تقعدي تقولي لنفسك (إيه التبلّدده)!
لا، هي من كتر ما العداد اتقلب...

وفي ناس يقعدوا يفتكروا مثلًا الأكل، أو تلاقيها مثلًا انفصلت خالص وبتشتغل في حاجة تانية، وهكذا...

إذن لو مكناش احنا في وقت الانفعال العالي اللي بناخد المبادرة علشان الجسم يهدأ والمخ يهدأ؛ المخ لازم يبتدي ياخد مبادرة... بالضبط زي ما يكون فيه إحساس عالي جدًّا جدًّا بالألم، فيبتدي المخ يفرز مادة في الجسم علشان الجسم يتخدر أو الألم يخف.

فهو نفس الشيء، في انفعال عالي حصل، فالبنت بدأ يجي لها خواطر جنسية.
طيب البنت عملت إيه؟ ردة فعلها إيه؟
جت لها حالة، بدل ما تهدأ بالعكس بدأ الموضوع يزيد، الانفعال يزيد، فتقول: أنا بقعد أستغفر وأدفع الخاطر وأقول لأ، ومش عارفة إيه! وفي الآخِر تروح واقعة!

طيب ما ده نفس اللي أنا قلته في المحاضرة بالضبط: المقاومة بتزيد الخاطر، والمقاومة بتزيد فرصة الوقوع.

فالحل إيه؟
أول شيء: لا أتوتر، خلاص عقلي بيعمل لي كده عشان أهدأ، اسمعي الكلام، اهدي، تمام؟

وبعدين أبتدي أنقل دماغي لحاجات...

أصلًا هو المفروض بدايةً موصلش لمرحلة الانفعال اللي تخلي المخ يتصرف لوحده، بس بتحصل، خلاص...

عشان كدة احنا بنقول خلي أي حاجة غلط بتحصل تبقى عثرة. عثرة يعني (كده)، يعني المفروض كنت بعمل حاجة بعدين معرفتش أعملها، فوقعت...

خلاص، المخ دخلك في حالة الخاطر الجنسي، طيب، أهدأ عشان الخاطر لا يهاجمني أكثر.
ما أنتِ مخك هو اللي بيتصرف دلوقتي عشان أنت تهدي، هو عارف إنك هتهدي بالخاطر الجنسي، وهتهدي لو مارستِ العادة السرية.

طيب المفروض أنا أهدأ من غير ما أوصل للمرحلة دي، لمرحلة العادة السرية...

لو أنا هديت قبل ما أوصل للمرحلة دي:

ريلاكس خالص، وأفكر بحاجة تانية؛ أفكر بأكل، بشرب، في نكتة... أي شيء يخرّج عقلي من الخاطر الجنسي ده.
أنا اللي بنقله، أنا اللي بتحكم، كده أنتِ عقلك اللي بيتحكم، تمام؟

لكن حتى المقاومة الشديدة دي زي ما احنا قلنا هي تفكير سلبي، أنت مستمرة في التفكير بالشهوة، وكمان بترفعي توتر جسمك أكثر، فيبتدي عقلك يهاجم أكثر!
هو مش بيهاجم هو بيحاول يهدّيكِ.

فمتقعديش تقولي كده غلط، ويبقى حالك ده هوس وجنان بحيث في الآخر تلاقي نفسك وقعتِ تمامًا...

لا، تهدي خالص، تفكري بحاجة تانية، وتقومي تنتقلي من مكانك وتفكري بأكلة حلوة، تقومي تعملي أكلة جميلة، تكلمي صاحبتك بتليفون، تقومي تعملي شوية رياضة...
عيطي وفكري مثلًا .. خليكِ في حالة غضب لأنك معرفتيش تتصرفي مع مامتك.

من بعد كدة، من البداية أصلًا أحاول أشوف طريقة موصلش فيها للمرحلة دي مع الأم أو مع اللي أنا معاشراه في بيتي، اللي هم أمي، وأخواتي، وأبي، وزوجي...
أيًّا كان الشخص اللي بيبقى فيه احتكاك بسبب العلاقة الكثيرة، في علاقة كثيرة بتحصل في البيت، فبتسبب احتكاك يومي...
فأبتدي أخفف، لا أرد ردًّا مستفزًّا، أقصر الكلام، وأمشي، لو في حاجة ممكن تتعمل، مثلًا هي كانت طالبة منك حاجة اعمليها، ريحي دماغك، كبري دماغك...

فمتوصليش لمرحلة تضغطك ضغط عالي بالشكل ده.
وهكذا...
أنا أعطيكم الفكرة، وأنتم المفروض تستمروا، تمام؟

احنا قلنا خلاص، هي نقلت.

طيب لو حصل إنك وقعتِ فعليًّا وعملتِ العادة السرية؟
خلاص، تجاوزي الأمر، ونستغفر ونقوم نكمل حياتنا...
لو أنتِ وصلتِ لمرحلة خروج المني طبعًا بيكون فيه طهارة، غسل وده غالبًا يكون مع العادة السرية، هتقومي تغتسلي وتصلي ركعتين، تستغفري فيهم، وبيكون في ندم، متقعديش أنت بقى تعملي فوكس على الندم ده بحيث أنه يتحول لجلد ذات وتتعبي! خلاص مرّ الموضوع وانتهى، اعملي بقى حاجة خير عشان "**وَأَتْبِعِ السيئةَ الحسنةَ تمحُها**"، وانتهى الموضوع.

(((أصلا يمكنني أن أقول لك أن هذا الوضع لا أستطيع بقلب جامد أن أقول أنك وقعت في محرم .. فقط أرجو ألا نستسهل الأمر ونستسلم سريعا)))

أما التفكير بطريقة السؤال التاني اللي جاني من أخت تانية:
أنا وحشة، أنا كذا، أنا أصلًا عملت كدة عشان جالي عُجب، أصل أنا....
وأبتدي أجلد ذاتي، لدرجة اللي هو أنا بحطمك...

مينفعش!

في انفعال عالي، التحطيم ده هيخلي مخي تاني عايز يخرجني من حالة الانفعال العالي اللي ممكن تُذهب عقلك وتسبب لك جنون أصلًا!

فهو لازم عقلك أصلًا ياخد رد فعل، لازم ياخد رد!

أنتِ بتعملي كده في نفسك، بتوصلي عقلك لمرحلة أنه لازم يتصرف، فيبتدي يجيب لك خيالات جنسية تاني، ليه؟ علشان يهدّيكِ... خلاص؟

فهتبقى نفس الدايرة شغالة (انفعال عالي أو ضغوط أو ضيق شديد أو حزن شديد أو جلد ذات >> يخليك هتوصلي لمرحلة جنان >> فعقلك يبتدي عايز يخرجك >> فيروح مدّيكِ صور جنسية >> فأنت مش عارفة تخرجي لأنك أنت لسة عمالة تقاومي بشراسة فهو يحاول يسيطر عليك بشراسة >> فالموضوع يزيد يزيد لحد متوقعي في العادة السرية >> فترجعي تاني تجلدي ذاتك، ويفضل الموضوع مستمر في دايرة مغلقة)!

وكدة غلط، كدة مش صح.

عايزة تخرجي مش بيكون بالطريقة دي أبدًا، مش بكيون بالانفعالات دي، مش بالعنف ده مع نفسك، مش بيكون بجلد الذات مع نفسك، الموضوع ده بالذات لا يعالج بالطريقة دي خالص، لو أنت متخيلة أنك هتعالجيه بالشدة على النفس أو بالزيادة على النفس أو بالرهبانية؛ فمش هتوصلي لحاجة خالص، نهائي.

••

السؤال الثاني، أخت تقول لما بتوصل لمرحلة الشهوة مبتبقاش أصلًا قادرة تسيطر عليها، مبتبقاش قادرة تتحرك.

أيوة ما هو التفكير، أو صرف تفكيري مفيهوش حركة.

وحقيقي فعلًا، لما الست بتوصل لمرحلة الشهوة مبتبقاش قادرة تتحرك، لأنه شهوتها ضعف، شهوتها يعني جسمها كله بيكون فاكك...
فلو حاولتِ تتحركي ممكن متقدريش تتحركي، لأنك لو وصلتِ لمرحلة شديدة جدًّا مش هتقدري تتحركي.
طب احنا بنصرف الدماغ، الدماغ نفسها هي اللي بتتحكم دلوقتي، فتهدي، فالإفرازات بتاعة الجسم دي، أو الهرمونات اللي بتتفرز أو أي شيء بقى بيفرز، اللي هو بقى بيخلي الجسم في حالة الخَدَر ده ؛ بيخف ويقل يقل بإني بصرف تفكيري في حاجة تانية .. إن شاء الله في غضب .. يعني إن شاء الله أفتكر موقف أغضبني جدًّا جدًّا، فأغضب.

فيبقى مخي كله صراع العقل مع العقل، هو مخي مع مخي، أنا مع نفسي، تمام...

فأغضب، أفكر بحاجة أغضبتني لو ده بينفع معي...
أفكر في حاجة فرحتني، أفكر في حاجة ضحكتني، أي شيء جدًّا...
أي شعور تاني جدًّا، بحيث إنك اللقطة بتاعة الشهوة دي تخرجي منها بسرعة في ذهنك، هو الموضوع كله في ذهنك، وقتها الخدر اللي في جسمك يبتدي يخف يخف، تقدري تتحركي عادي...
وقت لما أتحرك عادي هعمل بقى شيء تاني ميخلينيش أرجع تاني لدايرة الشهوة، في خلال نص ساعة الموضوع ينتهي.

السؤال نفسه بتاع أختنا الكريمة بتقول: موضوع كرسي الاعتراف .. زودي عنه أو كلمينا...

كرسي الاعتراف ده لما تبقي عايزة تروحي تعترفي لحد بأنك عملتِ حاجة غلط، ده أصلًا حاجة غلط شرعًا، المفروض منعملهاش، ربنا سبحانه وتعالى بيسترنا، عملتِ حاجة خلاص استري نفسك وبينك وبين ربنا، ربنا سبحانه وتعالى حليم ورحيم ويغفر الذنوب ويستر العيوب، إنما الناس فضاحة، الناس بتعاير، أصلًا متعمليش كده، غير إنه دي حاجة أصلًا منهي عنها شرعًا؛ لأنها كمان فوق إنك أنت بتعرضي نفسك لكسر أو ذل الناس، ممكن نخلي الأمور سهلة، يعني نخلي الغلط يبقى سهل على الناس (ما فلانة عملتْ، وإيه يعني! أنا مش لوحدي...)!
ما أنت شايفة المجتمع عامل ازاي، كل ما بتقولي لحد حاجة غلط، يقول الناس كلها بتعمل كدة؛ لأن الناس بتعمل الغلط وتخرج تتكلم فيه، سواء بقى تفاخرًا أو عشان كرسي الاعتراف، أو أنا محتاجة إني أقول لحد عشان أعمل إزاحة لشعور الذنب اللي جوايا... فكله غلط يعني.

••

طيب مسألة مقاومة الخاطر والكلام ده احنا في الحلقة الخاصة بتاعة الوسواس إن شاء الله هنتكلم ازاي أدير حديث نفسي عشان أوقف الوساوس بصفة عامة؛ سواء كان الوسواس مرضيًّا، أو كان الوسواس خاطرة معَدِّيَة يعني وخلاص...

بس طبعًا بنبه وبكرر التنبيه، وهكرره إن شاء الله في المحاضرة بتاعة الوسواس: إنه اللي عندها وسواس معرقل حياتها بيكون

من أفضل الأشياء اللي تعملها إنه تروح لدكتور نفسي، لو هو معرقل حياتها، موقف حياتها، تاعبها في حياتها، عامل لها إشكالية في حياتها...
لأنه في أدوية، واللي أنا سمعته من الناس المتخصصة إن شاء الله مصدقين في القول ده، الوسواس القهري حاليًّا مبقاش مرض ملوش علاج، بقى مرض له علاج بيتعالج، وبيوقف، يعني بيكون فترة وبيوقف بالعلاج، وبنوصل بقى للمرحلة العادية اللي هي خواطر بتعدي وتزعجني وأمشيها، اللي البني آدم العادي بيفكر بطريقته، لكن مش نوصل لمرحلة الوسواس القهري، فدي نصيحة...

●●

سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك.